

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria.net](#)

[Innowacje Nauka](#)

[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Zawsze aktualne informacje

Zapisz

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Powikłania cukrzycy groźniejsze niż sama choroba**



**Z powodu powikłań cukrzycy co 6 sekund na świecie umiera jedna osoba. Diabetycy są szczególnie narażeni na udar mózgu, zawał serca oraz upośledzenie widzenia, czasem prowadzące do ślepoty. Powikłaniom można zapobiegać poprzez odpowiednią kontrolę cukrzycy - leczenie farmakologiczne, prawidłową dietę i aktywność fizyczną. Aby zwiększyć świadomość Polaków na temat przeciwdziałania powikłaniom cukrzycowym, powstała „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”.**

Cukrzyca należy do grupy najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Na świecie cierpi na nią blisko 400 mln ludzi, w Polsce natomiast ok. 3 mln osób. Cukrzyca charakteryzuje się upośledzeniem wydzielania lub działania insuliny, co prowadzi do podwyższenia stężenia glukozy we krwi. Nieleczona bądź niewłaściwie kontrolowana choroba może prowadzić do wielu poważnych powikłań, w tym powikłań sercowo-naczyniowych, na które chorzy na cukrzycę są dwukrotnie bardziej narażeni niż osoby zdrowe. Powikłania cukrzycy stanowią tym samym istotną przyczynę przedwczesnej śmierci wielu pacjentów - według statystyk na świecie z ich powodu co 6 sekund umiera jedna osoba.

- Jak przedstawiono na ostatnim międzynarodowym Kongresie Diabetologicznym w Lizbonie, osoby, które chorują na cukrzycę i u których już wystąpią powikłania cukrzycowe, zwłaszcza sercowo-naczyniowe, żyją nawet o 12 lat krócej - mówi agencji informacyjnej Newseria Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Najczęściej występujące powikłania cukrzycy to zawał serca, udar mózgu, retinopatia prowadząca niekiedy do ślepoty, upośledzenie mechanizmu funkcjonowania nerek oraz neuropatia z zespołem stopy cukrzycowej. Powikłaniom można jednak i trzeba zapobiegać. Współczesna medycyna pozwala już bowiem nie tylko na dobrą kontrolę cukru, lecz także na zastosowanie leków zmniejszających ryzyko sercowo-naczyniowe u pacjentów z cukrzycą.

Â - Nowoczesne leczenie pacjentów z cukrzycą polega dzisiaj nie tylko na normalizacji glikemii, czyli utrzymaniu odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, lecz także zapobieganiu powikłaniom sercowo-naczyniowym. I takie są wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Niestety pacjenci, u których doszło już do powikłań sercowo-naczyniowych, żyją aż o 12 lat krócej. Dlatego tak ważny dla sukcesu terapeutycznego jest dostęp do nowoczesnych terapii diabetologicznych. Musimy pamiętać o tym, że dla wielu chorych liczy się każdy rok życia - mówi prof. dr hab. n. med. Paweł Piątkiewicz, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Endokrynologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W profilaktyce powikłań cukrzycy niezwykle istotną rolę pełni również postępowanie niefarmakologiczne, którego podstawą jest prowadzenie zdrowego stylu życia. Niezbędna jest prawidłowa dieta, oparta na 5-6 posiłkach w ciągu dnia, oraz eliminacji z jadłospisu posiłków wysokoenergetycznych i cukrów prostych. Równie istotna jest rezygnacja z używek takich jak papierosy oraz alkohol, a także regularna aktywność fizyczna, np. jazda na rowerze, dynamiczne

spacery czy bardzo popularny w Polsce nordic walking.

- Zaleca się minimum 30 minut dziennie aktywności, ale trzeba się tu trochę wysilić – przejście się po parku jest bardzo miłe i świetnie wpływa na naszą psychikę, ale dobrze byłoby raczej maszerować, żeby trochę się zmęczyć – mówi Anna Śliwińska.

W profilaktyce cukrzycy, a kiedy już choroba wystąpi, także jej powikłań, niezwykle istotna jest edukacja i świadomość pacjentów. Właśnie w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą” 8 listopada, z okazji obchodów Światowego Dnia Cukrzycy, miało miejsce wydarzenie „12 wspaniałych rzuca wyzwanie cukrzycy”. W warszawskim budynku Q22 dwie drużyny wzięły udział w symbolicznym biegu, który miał pokazać, że aktywne i dłuższe życie diabetyków jest możliwe.

- Bardzo ważna jest wczesna diagnostyka. A kiedy już chorobę się wykryje, ważne jest poszerzanie wiedzy na jej temat, utrzymanie prawidłowej masy ciała, zdrowych nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej – mówi Eugeniusz Śnieżko ze Stowarzyszenia Aktywni z Cukrzycą.

Uczestnicy wydarzenia przebiegli dwanaście pięter warszawskiego wieżowca, na mecie natomiast wspólnie sformułowali symboliczną „Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Te zasady to nie tylko zalecenia dotyczące profilaktyki. To kierunkowskaz dla wszystkich, którzy nie chcą zachorować, i dla tych, którzy już się z chorobą zmagają. Wśród uczestników biegu znaleźli się: członkowie Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy, przedstawiciele Stowarzyszenia Aktywni z Cukrzycą i Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, lekkoatletka Adrianna Palka, dziennikarz Maciej Dowbor oraz aktor i triathlonista Krzysztof Wieszczyk.

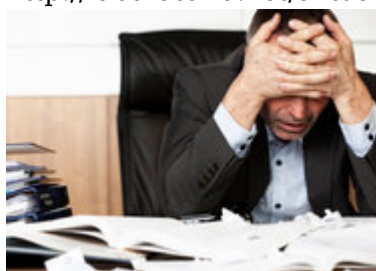
- Gdy usłyszałem, że jest taka akcja, która ma na celu zwiększanie świadomości na temat cukrzycy i zapobiegania jej konsekwencjom, od razu się zgodziłem i jestem. Znam sportowców, których dotknęła cukrzyca, ale udaje im się dalej aktywnie żyć i uprawiać sport, prowadzić normalne, fajne życie –mówi Krzysztof Wieszczyk.

„Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą” stworzona przez organizacje pacjenckie z okazji tegorocznych obchodów Światowego Dnia Cukrzycy zostanie opublikowana na stronach internetowych organizacji pacjenckich oraz na stronie kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”, a także zostanie przekazana do resortu zdrowia. Jej celem jest zwrócenie uwagi Polaków na profilaktykę cukrzycy, właściwą kontrolę choroby oraz zapobieganie jej najpoważniejszym powikłaniom.

Wydarzenie „12 wspaniałych rzuca wyzwanie cukrzycy” zorganizowane zostało w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”, której inicjatorem jest firma Boehringer Ingelheim, a partnerami Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Stowarzyszenie Aktywni z cukrzycą oraz portal mojacukrzyca.org. Wydarzenie odbyło się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27889.html>



20-04-2018

## Pierwsze na świecie urządzenie redukujące stres

Inspirowane naturą urządzenie XANA może być rozwiązaniem pozwalającym na przywrócenie stanu zdrowia do równowagi.



20-04-2018

## Łódzcy naukowcy prowadzą badania nad szpiczakiem

Dlaczego niektórym chorym na szpiczaka nie pomaga leczenie farmakologiczne?



20-04-2018

## Czy podatek od cukru pomoże w walce z otyłością?

Brytyjski nastolatek wypija rocznie niemal wannę słodzonych napojów.



20-04-2018

## Nanoskalowe systemy do przechowywania danych

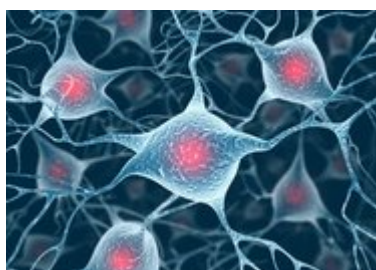
Naukowcy opracowali nowe magnetyki molekularne, które mogą umożliwić stworzenie nowych nanoskalowych systemów przechowywania danych o wysokiej gęstości.



20-04-2018

## Czy można schudnąć na makaronie?

Makaron postrzegany jest jako produkt, który w chudnięciu nie pomaga. Niesłusznie - pałaszując kilka porcji pasty tygodniowo można schudnąć.



20-04-2018

## Czy komórki mózgowe obumierają wraz z wiekiem?

Nowe badanie pokazuje, że u starszych osób dorosłych mogą nadal powstawać nowe komórki mózgowe.



20-04-2018

# Polskie odkrycie zrewolucjonizuje współczesną medycynę?

Badania polskich biotechnologów mogą zrewolucjonizować współczesną medycynę.



20-04-2018

## Jak odzwyczaić się od cukru?

Cukier szybko dodaje energii i poprawia nastrój, ale tylko na krótką metę.

**Informacje dnia:** [Pierwsze na świecie urządzenie redukujące stres Łódzcy naukowcy prowadzą badania nad szpiczakiem Czy podatek od cukru pomoże w walce z otyłością? Nanoskalowe systemy do przechowywania danych Czy można schudnąć na makaronie? Czy komórki mózgowie obumierają wraz z wiekiem?](#) [Pierwsze na świecie urządzenie redukujące stres Łódzcy naukowcy prowadzą badania nad szpiczakiem Czy podatek od cukru pomoże w walce z otyłością? Nanoskalowe systemy do przechowywania danych Czy można schudnąć na makaronie? Czy komórki mózgowie obumierają wraz z wiekiem?](#) [Pierwsze na świecie urządzenie redukujące stres Łódzcy naukowcy prowadzą badania nad szpiczakiem Czy podatek od cukru pomoże w walce z otyłością? Nanoskalowe systemy do przechowywania danych Czy można schudnąć na makaronie? Czy komórki mózgowie obumierają wraz z wiekiem?](#)

### Partnerzy



- 
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
- 

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 20.04.2018 13:08